

Io do today



www.nuoveabitudini.com

lunedì

- O attività fisica
- O bere tanta acqua
- O frutta & verdura
- O fare ordine
- O rifare i letti
- O pulire i bagni velocemente
- O sistemare la cucina
- O decluttering

martedì

- O leggere & studiare
- O bere tanta acqua
- O frutta & verdura
- O fare ordine
- O rifare i letti
- O pulire i bagni velocemente
- O sistemare la cucina
- O spolverare

mercoledì

- O attività fisica
- O bere tanta acqua
- O frutta & verdura
- O fare ordine
- O rifare i letti
- O pulire i bagni velocemente
- O sistemare la cucina
- O finestre, specchi, ecc.

giovedì

- O leggere & studiare
- O bere tanta acqua
- O frutta & verdura
- O fare ordine
- O rifare i letti
- O pulire i bagni velocemente
- O sistemare la cucina
- O ripiani, mensole, ecc.

venerdì

- O attività fisica
- O bere tanta acqua
- O frutta & verdura
- O fare ordine
- O rifare i letti
- O pulire i bagni velocemente
- O sistemare la cucina
- O pavimenti bene

sabato

- O leggere & studiare
- O bere tanta acqua
- O frutta & verdura
- O fare ordine
- O rifare i letti
- O pulire i bagni bene
- O sistemare la cucina



domenica

- O leggere & studiare
- O bere tanta acqua
- O frutta & verdura
- O fare ordine
- O lavare lenzuola
- O stirare
- O sistemare la cucina

